

Rezept

Grüne Frikadellen mit Brokkoli

Ein Rezept von Grüne Frikadellen mit Brokkoli, am 22.09.2023

Zutaten

300 g Brokkoli	250 g mageres Rinderhackfleisch
1 Ei	1 EL scharfer Senf
1 TL mildes Currypulver	Salz (mit Jod)
Pfeffer	2-4 EL Feinblatt-Haferflocken
Öl für das Blech	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 3 Portionen (ca. 9 Frikadellen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal, 11 g F, 24 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Brokkoli waschen und in kleine Röschen schneiden. Den Stiel in kleine Würfel schneiden. Im Blitzhacker grob hacken. Mit Hackfleisch, Ei, Senf, Currypulver, Salz und Pfeffer verkneten. So viele Haferflocken dazugeben, bis eine formbare Masse entsteht.
2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Masse in sechs Portionen teilen und zu flachen Frikadellen formen. Das Backpapier mit Öl einpinseln und die Frikadellen beim Auflegen darin wenden.
3. Im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Schmeckt warm und kalt.